食　育　だ　よ　り

№10　令和3年2月号

山手幼稚園　食育担当　伊島

一年で、最も寒い時期が2月と言われています。
まだまだ油断は禁物！
風邪をひかないように、体の中（芯）から温まる食材で心も体も元気に過ごしましょう。

☆彡体を温める効果のある食材☆彡

寒い季節は、体の冷えも気になりますね。
体を温め、体の中からポカポカになる食材といえば代表的な生姜ですが、普段何気なく食べている食材にも体を温める効果があります。

◎　地中で育つ根菜類は、寒い時期に旬を迎えるため体を温めるといわれています。

「生姜・にんじん・カボチャ・ごぼう・大根・れんこん・玉ねぎ・ジャガイモ等々」

◎　寒い地域で採れるフルーツは体を温める。

「りんご・さくらんぼ・ぶどう」

◎　体の代謝を良くする酵素を含んだ食材（食品）

「納豆・キムチ・味噌・チーズ・ヨーグルト」

～一日の始まりは朝食から～
「温朝食」ってご存じですか？

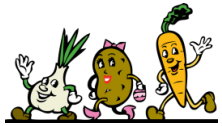
温朝食とは、朝食に温かい食事を摂ることです。
朝食は一日で最初に食べるごはん、身体を目覚めさせるためにとっても大切な食事です。
人の体温は寝ている間に下がるため、朝は一番体温が低い状態にあります。
空腹で血糖値も下がっているので、冷えた体を温めながら体に少しずつエンジンをかけてくれるそんな働きをスムーズにしてくれるのためにも「温朝食」はピッタリです。
また、温かいコーヒーよりもコーンスープの方が2℃も体温が上がる研究結果も出ており、冷え症の方には朝食に温かいスープを摂ることで一日のスタートがより快適に過ごすことができるでしょう。

体を温める食べ物（食材）を使った料理（レシピ）♡♡♡

Ⓐ　～根菜類の豚汁～（2人前）

「材料」
生姜1個：豚バラ120g：人参70g：大根150g：しめじ50g：合わせ味噌60g
だし600cc：ごま油小さじ2：白ネギ

「作り方」
① 生姜はきれいに水洗いをして皮ごと2～3ミリの輪切りにし、レンジで（500W5分）加熱してから冷まし、みじん切りししておく。
② 人参・大根はそれぞれイチョウ切りにする。
③ 鍋にゴマ油をひいてみじん切りにした生姜を炒め、豚バラ・人参・大根しめじを加え炒め
だしを入れ味噌を最後に加えたら完成！盛り付け時に白ネギをトッピング



Ⓑ　～筑前煮～（4人前）

「材料」
鶏もも肉150g：こんにゃく100g：人参60g：レンコン80g：ごぼう1/2本
里芋160g干しシイタケ4枚：きぬさや6枚：ゴマ油大さじ1

「調味料」
だし300CC：酒大さじ2：みりん大さじ3：さとう大さじ1
醤油60cc

「作り方」
① こんにゃくは（乱切りOR短冊切り）カットしてから一度湯通しする（臭み消し）
② 鶏肉は一口サイズにカットし、人参・ごぼうは乱切りでレンコンはイチョウ切りで、シイタケは1/2~1/4カットにする。
③ 里芋は皮をむき一口大にカット下茹でをしておく
④ 鍋にゴマ油をひいて鶏肉から炒め、人参・シイタケ・レンコン・ごぼうの順に炒めてからコンニャク・里芋を炒め醤油以外の調味料を加え、落し蓋をして弱火で10分煮てアクを取り最後に醤油を加え更に強火で煮詰め煮汁がなくなり照りが出たらキヌサヤを散らし完成！　＊キヌサヤは茹でておくだけ